RÜCKENTRAINER

Appareil de musculation pour le dos • Panca dorsale

Art.-Nr: 33370
Réf. Art. 33370
Cod. art. 33370

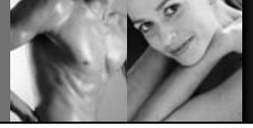
AT CH

- **Montageanleitung**
- **Bedienungsanleitung**
- **Trainingsanleitung**
- Manuel de montage
- Manuel d'utilisation
- Manuel d'entraînement
- Istruzioni per il montaggio
- Istruzioni per l'uso
- Istruzioni per l'allenamento

17835

Ausgabe: 03/2010

crane® SPORTS



Allgemeines

Sicherheitshinweise 3
Verpackung 3
Entsorgung 3

Das Trainingsgerät

Ausstattung 4
Teileliste 5/6

Die Montage in 9 Schritten 6

Trainingshinweise

Wie Sie richtig trainieren 7
Aufwärmübungen 7
Dehnungsübungen 7/8

Was Sie sonst noch wissen sollten

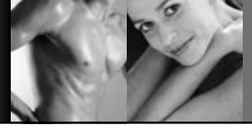
Pflege und Wartung 9
Service 9
Garantie/Garantiekarte 10

Symbol-Erklärung

HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen)



SICHERHEITSHINWEISE

Trotzdem bitten wir Sie, zur Vermeidung von Unfällen, folgende Hinweise zu beachten:

- Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- Stellen Sie die Hantelbank auf einen festen und ebenen Untergrund. Das Gerät soll stabil stehen, eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.
- Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1 Meter).
- Vor Beginn des Trainings sollten ein allgemeiner Fitnesscheck von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile z.B. Verbindungsteile sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet.
- Bei Weitergabe der Hantelbank Montage- und Trainingsanleitung unbedingt beilegen. Nur so ist eine sichere Benutzung durch den neuen Besitzer garantiert.
- Die Montage- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- Sicherstellen, dass vor Anwendung des Gerätes die folgenden Vorsichtsmaßnahmen gelesen und befolgt werden.
- Schwangere Frauen sollten besonders vorsichtig sein.
- Bei den Übungen bequeme, lose Kleidung tragen.
- Das Trainingsgerät ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.
- Vor der Verwendung des Trainingsgerätes immer Aufwärmübungen machen. Dann langsam mit dem Trainieren beginnen und die Belastung erhöhen, bis die gewünschte Leistungsstufe erreicht ist.
- Unterbrechen Sie die Übung sofort, wenn Sie schwach oder schwindelig werden, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen spüren, oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten. Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.
- Der Benutzer übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Gerätes. Die Hersteller und Händler übernehmen keine Verantwortung und keine Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch dieses Gerätes entstehen können.

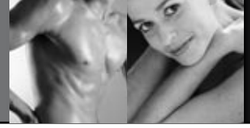
VERPACKUNG

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

ENTSORGUNG

Bitte achten Sie auf umweltgerechte Entsorgung!



RÜCKENTRAINER

- klappbarer Rückentrainer aus robustem Stahl
- Einsatzgebiet: Kräftigung der Rückenmuskulatur
- ergonomisch geführter Bewegungsablauf, Haltegriffe, gepolsterte Beinfixierung

- Aufstellmaße: 100x61x98,5 cm
- geklappt 33,5x61x137 cm
- Gewicht ca. 12 Kg
- max. Benutzergewicht 100 Kg

Wichtig:

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage- und Trainingsanleitung – insbesondere die Sicherheitshinweise – aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar. Bewahren Sie dieses Handbuch auf. Sie können es später zum Nachschlagen verwenden. Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage- und Trainingsanleitung beilegen.

Hotline:

Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

AT

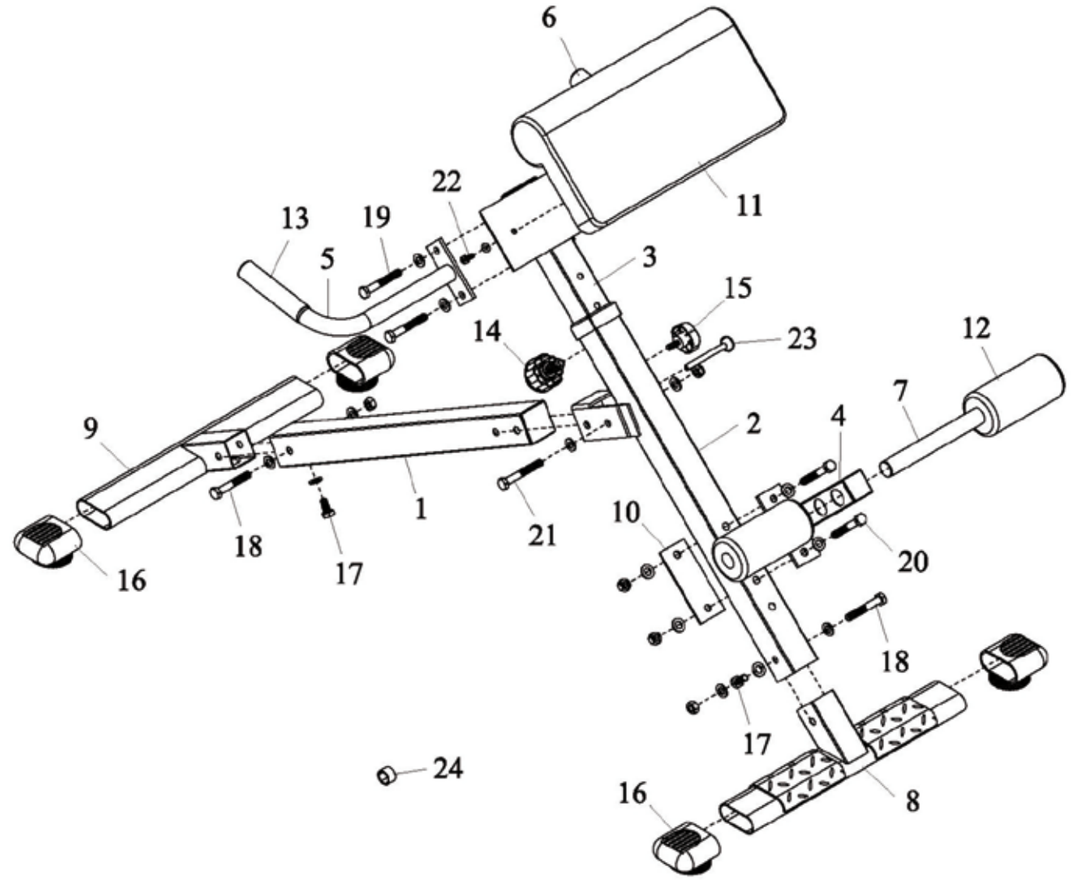
→ Telefon: 0800/80 80 14 (kostenlos)
→ E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

CH

→ Telefon: 0800/11 66 88 (Mo – Fr. 8.°°–17.°° Uhr)
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

→ Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung, Ausgabedatum der Anleitung (siehe Titelblatt) und Bestellnummer unbedingt angeben!
→ Gerätebezeichnung: Rückentrainer
Art-Nr.: 33370 • Aktion: 03/2010

Bevor Sie mit der Montage beginnen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf das unten abgebildete Foto und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hintere Stütze	1
2	Vordere Stütze	1
3	Verstellbare Stütze	1
4	Halterung für Schaumstoff	1
5	Linker Haltegriff	1
6	Rechter Haltegriff	1
7	Rohr	1
8	Vorderer Standfuß	1
9	Hinterer Standfuß	1
10	Adapterplatte	1
11	Polster	1
12	Schaumstoffrolle	2
13	Schaumstoffüberzug	2

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
14	Schnellverstellschraube	1
15	Bolzen	1
16	Bodenniveauausgleich	4
17	Schraube M10 x 20 + Unterlegscheibe	2
18	Schraube M10 x 65 + 2 Unterlegscheiben + Mutter	2
19	Schraube M10 x 70 + 2 Unterlegscheiben + Mutter	2
20	Schraube M10 x 75 + 2 Unterlegscheiben + Mutter	2
21	Schraube M10 x 75 + 2 Unterlegscheiben + selbstsichernde Mutter	1
22	Schraube M6 x 16 + Unterlegscheibe	2
23	Sicherungsstift	1
24	Plastikabdeckung	16
25	Werkzeug	2

Montage

1. Befestigen Sie den Bodenniveauausgleich (16) am vorderen Standfuß (8). Nun montieren Sie den vorderen Standfuß (8) mit Schrauben (17 und 18) an die vordere Stütze (2).

2. Befestigen Sie den Bodenniveauausgleich (16) am hinteren Standfuß (9). Nun montieren Sie den hinteren Standfuß (9) mit Schrauben (17 und 18) an die hintere Stütze (1).

3. Verbinden Sie nun die hintere Stütze (1) mit Hilfe von Schrauben (21) und des Sicherungsstifts (23) an die vordere Stütze (2).

4. Befestigen Sie die Halterung für den Schaumstoff (4) an der vorderen Stütze (2) mit Hilfe einer Adapterplatte (10) und Schrauben (20).

5. Stecken Sie nun das Rohr (7) in das Loch der Halterung für den Schaumstoff (4) und stecken Sie eine Schaumstoffrolle (12) auf jede Seite des Rohres (7).

6. Montieren Sie das Polster (11) an die verstellbare Stütze (3) mit Hilfe von Schrauben (22).

7. Montieren Sie nun die verstellbare Stütze (3) an die vordere Stütze mit Hilfe einer Schnellverstellschraube (14) und Bolzen (15)

8. Nun montieren Sie den linken und den rechten Haltegriff (5 und 6) an die verstellbare Stütze (3) mit Hilfe der Schrauben (19). Nun ziehen Sie den Schaumstoffüberzug (13) über jede Seite der Haltegriffe (5 und 6).

9. Stecken Sie die Plastikabdeckungen (24) über die Schrauben und Muttern.

TRAININGSHINWEISE

ALLGEMEINES

- Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen.
- Wir empfehlen Ihnen, unbedingt vor Trainingsbeginn Ihren Hausarzt zu befragen.
- Der Trainingserfolg wird von der Häufigkeit, der Intensität und der Dauer bestimmt. Trainieren Sie nicht in kurzer Zeit viele Trainingseinheiten, sondern langfristig und regelmäßig.
- Das Ziel des Trainings liegt in der Steigerung der allgemeinen Fitness, der Ausdauer und des größeren Wohlbefindens. Dies wird durch regelmäßiges Training, Kontrolle des Trainings, Umstellung der Ernährung etc. erreicht.
- Kraft- und Konditionstraining beansprucht den ganzen Körper, besonders aber das Herz und den Kreislauf. Es kommt nicht au einen schnellen Erfolg, sondern auf ein langfristiges und regelmäßiges Training an.

Beginnen Sie deshalb langsam und überfordern Sie sich nicht!

- Tragen Sie geeignete Schuhe und Kleidung, die luftdurchlässig und bequem sein sollten.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich bereits unwohl, müde oder erschöpft fühlen. Unterbrechen Sie Ihre Übungen sofort, wenn Sie schwach oder schwindelig werden, Brechreiz bekommen oder Brustschmerzen spüren, wenn Sie ungewöhnliches Herzklopfen spüren oder andere Symptome auftreten. Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.
- Trainieren Sie nicht mit vollem Magen. Sie sollten mindestens eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeit zu sich nehmen.
- Da der Körper während des Trainings Flüssigkeit und Mineralstoffe verliert, sollten Sie vor und nach dem Training unbedingt Flüssigkeit zu sich nehmen. Trinken Sie am Besten ungesüßte Obstsäfte mit natriumarmen Mineralwasser. Zuckerhaltige Getränke, Limonaden und Kaffee sind nicht geeignet. Die Getränke sollten nicht eiskalt, sondern mit Zimmertemperatur getrunken werden.

Das Training unterliegt verschiedenen Trainigsphasen

1. Aufwärmen
2. Training
3. Entspannen

AUFWÄRMÜBUNGEN

Das Ziel besteht darin, den Körper auf hartes Training vorzubereiten und Muskelschädigungen zu vermeiden.

- Beim Stretching sollten Sie mit leichten Übungen beginnen und diese allmählich steigern.
- Alle Muskeln, die bei den Übungen gebraucht werden, müssen aufgewärmt werden.
- Man sollte sich 5 bis 10 Minuten lang aufwärmen.

Vorschläge für Aufwärmübungen:

- Auf der Stelle gehen und allmählich zu laufen anfangen.
- Die Knie beim Gehen anheben.
- Langsam auf der Stelle laufen und die Beine nach hinten schleudern.
- Auf beiden Füßen hüpfen.
- Abwechselnd auf dem rechten und auf dem linken Fuß hüpfen.
- So hoch springen wie es geht, dabei die Beine spreizen, die Arme über den Kopf heben und in die Hände klatschen.
- Seilspringen.

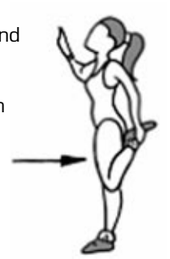
DEHNUNGSÜBUNGEN

Übungen zur Lockerung und Dehnung des Körpers
Vor Beginn jedes sportlichen Trainings – mit Trainingsgeräten oder ohne – werden Lockerungs- und Dehnungsübungen zur Aufwärmung des gesamten Körpers sowie zur Vorbeugung von Muskelverletzungen aus sportwissenschaftlicher Sicht empfohlen.

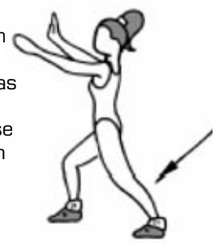
Zu Trainingsbeginn sollten alle Muskeln gut aufgewärmt sein. Laufen Sie im Stand oder hüpfen Sie locker. Anschließend beginnen Sie mit den Dehnungsübungen. Bewegen Sie Ihren Körper immer langsam in oder aus einer der beschriebenen Dehnungsübungen. Halten Sie die eingenommene Position ca. 15–45 Sekunden. Bei auftretenden Schmerzen oder Unbehagen beenden Sie die jeweilige Übung und suchen bei fortwährenden Schmerzen einen Arzt auf.

Die Übungen sollten mehrmals wiederholt werden. Dehnungen nach dem Training verhindern Muskelkater und erhöhen Ihre Beweglichkeit.

1. Oberschenkel:
Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab und ziehen Sie den linken Fuß mit der linken Hand zum Gesäß. Danach das rechte Bein dehnen.

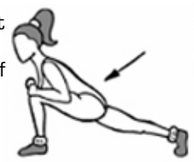


2. Waden:
Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab. Winkeln Sie das rechte Bein an und strecken Sie das linke Bein nach hinten gerade aus. Drücken Sie langsam die linke Ferse mit durchgestrecktem Bein auf den Boden. Umgekehrt genauso.



3. Seiten:
Stehen Sie gerade und legen sie den rechten Arm hinter den Kopf. Nehmen Sie den rechten Ellbogen mit der linken Hand und ziehen Sie leicht nach links. Die Hüfte bleibt gerade. Mit dem linken Arm wiederholen.

4. Hüften:
Stellen Sie halbkniend den linken Fuß auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein weit nach hinten ohne mit dem Knie den Boden zu berühren. Stützen Sie sich mit beiden Armen auf dem linken Knie ab und halten Sie dabei den Oberkörper gerade. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



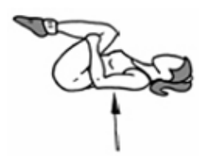
5. Achillessehne:
Stellen Sie halbkniend den linken Fuß flach auf den Boden. Beugen sie das rechte Bein, legen Sie es auf den Boden und ziehen es zum Körper heran. Drücken Sie die linke Ferse flach auf den Boden und schieben Sie dabei den Oberkörper nach vorne.

6. Oberschenkel:
Setzen sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf den Boden und strecken sie das rechte Bein gerade aus. Ziehen sie das linke Bein mit beiden Händen, die das Knie umfassen, zum Körper und stellen es rechts vom rechten Bein auf den Boden. Mit dem rechten Bein die Übung wiederholen.

7. Rücken und Schultern:
Sitzen Sie mit aufrechtem Oberkörper und gekreuzten Beinen am Boden. Falten Sie die Hände und strecken Sie diese gerade, bei gleichzeitig hochgehobenem Kinn, über den Kopf.

8. Kniesehne:
Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Greifen Sie mit beiden Händen soweit wie möglich nach vorne. Vorsichtiges Nachziehen ist möglich.

9. Kreuz:
Stützen Sie sich mit der rechten Hand an der Wade ab und biegen Sie beide Beine durch. Beugen Sie den Rücken und spannen Sie die Bauchmuskeln an.



Pflege und Wartung

- Zur Reinigung nur milde Seifenlauge und einen feuchten Schwamm verwenden, keine ätzenden Mittel.
- Überprüfen Sie die Trainingsbank regelmäßig auf eventuell entstandene Schäden oder Abnutzungserscheinungen und kontrollieren Sie den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen. Wir empfehlen, die beweglichen Teile zur Vermeidung vorzeitiger Abnutzungserscheinungen von Zeit zu Zeit leicht zu ölen.
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden. Beachten Sie bitte, dass Schweiß eine korrosive Wirkung hat und nicht mit dem Gerät in Berührung kommen darf.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe SERVICE!

Service

Sollten Sie weitergehende Fragen haben oder mit dem Zusammenbau irgendwelche Schwierigkeiten haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen.

Sollte mit der Trainingsbank etwas nicht in Ordnung sein, wird es während der Garantiezeit kostenfrei durch unten angeführte Serviceadresse gegen eine neue oder reparierte Trainingsbank ausgetauscht. Bitte beachten Sie, dass bei der Abholung das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden muss.

Beachten Sie bitte auch, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist.
Um Ihnen Unannehmlichkeiten zu ersparen, rufen Sie uns vorher an.

Wir beraten Sie gerne.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline zur Verfügung:

Austria:
RC Sportgeräte Service
Franz-Sauer-Straße 48
A-5020 Salzburg
Tel.: 0800/80 80 14 (kostenlos)
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Schweiz:
RC Sportgeräte Service
Fuchsbühlstr. 6
8580 Amriswill/Thurgau
Tel.: 0 800/11 66 88
swiss@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Garantiekarte und die Originalverpackung nicht vergessen.

GARANTIEKARTE

Die Garantiezeit beträgt 3 Jahre und beginnt am Tag des Kaufs bzw. am Tag der Übergabe der Ware. Für die Geltendmachung von Garantieansprüchen sind die Vorlage des Kassabons sowie die Ausfüllung der Garantiekarte dringend erforderlich. Bitte bewahren Sie den Kassabon und die Garantiekarte daher auf!

Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind, nach Wahl des Herstellers durch Reparatur, Umtausch oder Geldrückgabe. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Schäden, die durch einen Unfall, durch ein unvorhergesehenes Ereignis (z. B. Blitz, Wasser, Feuer etc.), unsachgemäße Benützung oder Transport, Missachtung der Sicherheits- und Wartungsvorschriften oder durch sonstige unsachgemäße Bearbeitung oder Veränderung verursacht wurden.

Die Garantiezeit für Verschleiß- und Verbrauchsteile bei normalem und ordnungsgemäßen Gebrauch (z.B.: Leuchtmittel, Akkus, Reifen etc.) beträgt 6 Monate. Spuren des täglichen Gebrauches (Kratzer, Dellen etc.) stellen keinen Garantiefall dar.

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt.
Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen. Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Übergeber gespeicherte Daten oder Einstellungen.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät zwecks Reparatur an die Servicestelle zu senden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig. Sollten die Reparatur oder der Kostenvoranschlag für Sie nicht kostenfrei sein, werden Sie jedenfalls vorher verständigt.

Serviceadresse(n):	RC-Sportgeräte • Franz Sauer Str. 48 • 5020 Salzburg
Hotline:	0800/808014 (Mo–Fr. 8.°°–17.°° Uhr)
Hersteller-/Importeurbezeichnung:	Royalbeach Austria Spiel- & Sportartikel Vertriebs GesmbH Postfach 37 • A-5110 Oberndorf
Email:	office@rc-sportgeraete.de
Produktbezeichnung:	Rückentrainer
Produkt-/Herstellerkennzeichnungsnummer:	33370
Artikelnummer:	17835
Aktionszeitraum:	03/2010
Firma und Sitz des Verkäufers:	HOFER KG • Hofer-Straße 2 • A-4642 Sattledt

Fehlerbeschreibung: . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Name des Käufers: . . . . . .

PLZ/Ort: . . . . . Straße: . . . . . .

Tel.Nr./Email: . . . . . .

Unterschrift: . . . . . .

CH

SOMMAIRE

Généralités

Consignes de sécurité 12
Emballage 12
Élimination 12

L'appareil d'entraînement

Équipement 13
Liste des pièces 14/15

Le montage en 9 étapes 15

Instructions d'entraînement

Comment s'entraîner correctement 16
Exercices d'échauffement 16
Exercices d'étirement 16/17

Tout ce qu'il vous faut également savoir

Entretien et maintenance 18
Service 18
Garantie / carte de garantie 19

Explication des symboles

REMARQUE
Attire votre attention lors de la lecture des instructions d'utilisation, sur des informations et des indications importantes concernant les risques de dommages corporels.

ATTENTION
Comporte des indications importantes pour éviter toute détérioration de l'appareil.

MISE EN GARDE
Comporte des indications importantes afin d'éviter tout dommage corporel (blessure)

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Cependant, nous vous prions de respecter les consignes suivantes afin d'éviter tout accident.

- Évitez d'exposer l'appareil à des températures élevées, à l'humidité et à des projections d'eau.
- Installez l'appareil de musculation pour le dos sur une surface résistante et plane. L'appareil doit être stable, toute irrégularité du sol doit être aplanie.
- Laissez un espace suffisant de chaque côté de l'appareil (au moins 1 mètre).
- Avant de commencer l'entraînement, consultez un médecin afin de procéder à un contrôle de santé pour déceler tout problème cardiaque, orthopédique ou de circulation.
- Un mauvais entraînement ou un entraînement trop intensif peut nuire à votre santé.
- Des contrôles réguliers de l'appareil en vue de détecter d'éventuelles détériorations et traces d'usure augmentent le niveau de sécurité. Les pièces et raccords défectueux doivent être remplacés immédiatement. L'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Vérifiez les vis et écrous régulièrement.
- Les enfants ne doivent pas utiliser l'appareil si leur développement moteur et cérébral n'est pas suffisant, et s'ils n'ont pas été informés de la bonne utilisation de l'appareil.
- Les appareils d'entraînement ne sont en aucun cas des jouets.
- Joindre les notices de montage et d'entraînement de l'appareil pour le dos en cas de transmission. C'est la seule façon de s'assurer que le nouveau propriétaire utilisera l'appareil en toute sécurité.
- La notice de montage et les instructions d'entraînement sont également nécessaires pour commander des pièces de rechange.
- Avant l'utilisation de l'appareil, assurez-vous que les mesures de précaution ont étés lues et sont suivies.
- Les femmes enceintes doivent faire particulièrement attention.
- Lors des exercices, portez des vêtements confortables et légers.
- L'appareil d'entraînement est prévu pour un utilisateur à la fois.
- Effectuez toujours des exercices d'échauffement avant d'utiliser l'appareil d'entraînement. Puis commencez l'entraînement en douceur et augmentez la charge jusqu'à ce que le niveau d'effort souhaité soit atteint.
- Arrêtez l'exercice immédiatement si vous vous sentez faible, pris de vertiges ou de nausées, ou si vous ressentez des douleurs dans la poitrine ou des palpitations cardiaques ou tout autre symptôme. Consultez impérativement un médecin.
- L'utilisateur prend l'entière responsabilité lors de l'utilisation de cet appareil. Le fabricant et le vendeur déclinent toute responsabilité en cas de blessures résultant d'une utilisation non conforme de cet appareil.

EMBALLAGE

Matériaux respectueux de l'environnement réutilisables

- Emballage extérieur en carton
- Pièce moulée en polystyrène mousse sans CFC (PS)
- Films et sac en polyéthylène (PE)
- Bande de serrage en polypropylène (PP)

ÉLIMINATION

Veuillez procéder à une élimination respectueuse de l'environnement.

APPAREIL DE MUSCULATION POUR LE DOS

- Appareil de musculation pour le dos pliable en acier robuste
- Domaines d'utilisation : Renforcement de la musculature du dos
- Mouvement ergonomique, poignée de maintien, appuis pour les jambes rembourrés

- Dimensions déplié : 100 x 61 x 98,5 cm
- Plié 33,5 x 61 x 137 cm.
- Poids env. : 12 Kg
- Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg

Important !

Avant la première utilisation de l'appareil, lisez attentivement la notice de montage et les instructions d'entraînement, en particulier les consignes de sécurité. Toutes les fonctions peuvent alors être utilisées de manière sûre et sans risques. Conservez précieusement ce manuel. Vous pouvez être amené à vous y reporter ultérieurement. En cas de transmission à un tiers, joignez la notice de montage et les instructions d'entraînement.

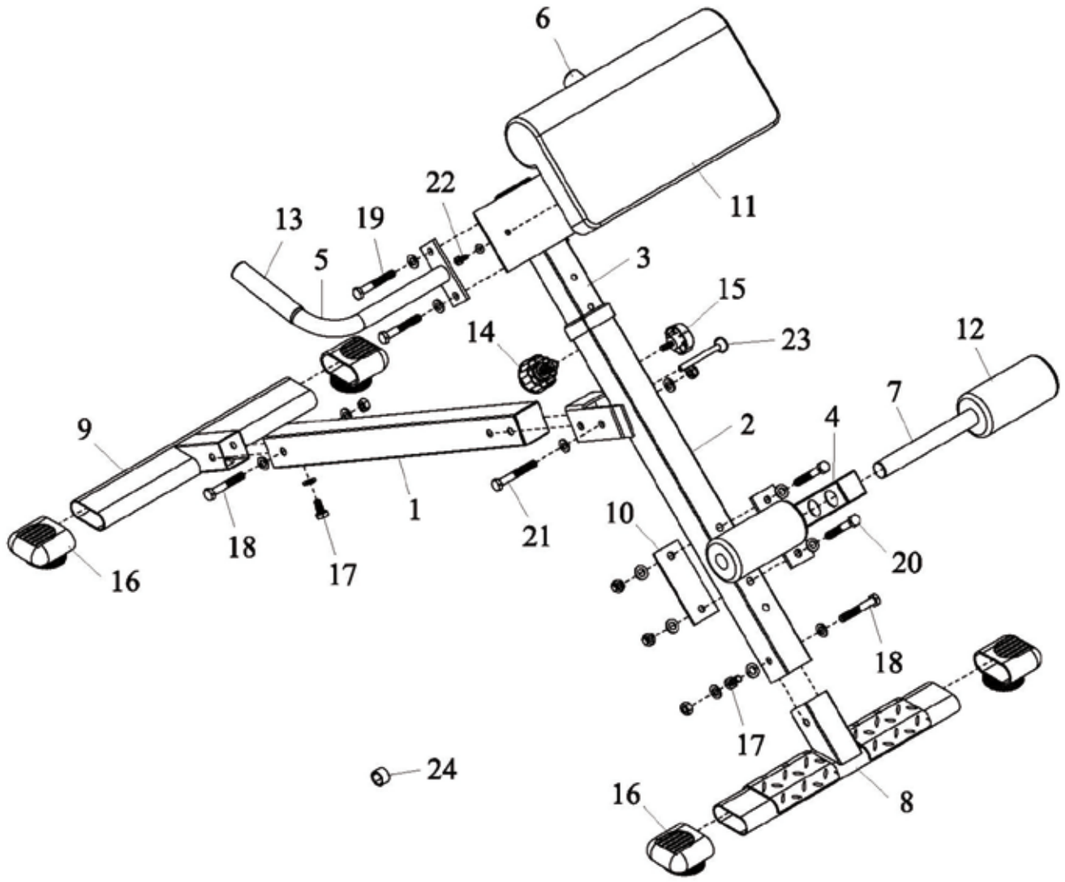
Contact

Pour tout renseignement technique concernant cet appareil, veuillez vous adresser à notre hotline ou bien envoyez-nous un e-mail.

- Téléphone: 08 00 / 11 66 88 (Lundi – Vendredi 8.°°–17.°° heures)
- E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

- Commande de pièces de rechange :
  indiquez impérativement la désignation précise de l'appareil ainsi que son numéro de référence.
- Désignation de l'appareil :
  Appareil de musculation pour le dos
  N° de réf. : 33370 • Code action : 03/2010

Avant de monter l'appareil, regardez le schéma ci-dessous et familiarisez-vous avec les pièces.

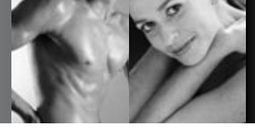


Numéro	Description	Nombre
1	Porteur arrière	1
2	Porteur avant	1
3	Porteur réglable	1
4	Support pour mousse	1
5	Poignée de maintien gauche	1
6	Poignée de maintien droite	1
7	Tube	1
8	Pied avant	1
9	Pied arrière	1
10	Adaptateur	1
11	Renfort	1
12	Rouleau en mousse	2
13	Housse en mousse	2

Numéro	Description	Nombre
14	Vis à serrage rapide	1
15	Boulon	1
16	Régulateur de hauteur par rapport au sol	4
17	Vis M10 x 20 + rondelles	2
18	Vis M10 x 65 + 2 rondelles + écrou	2
19	Vis M10 x 70 + 2 rondelles + écrou	2
20	Vis M10 x 75 + 2 rondelles + écrou	2
21	Vis M10 x 75 + 2 rondelles + écrou autobloquant	1
22	Vis M6 x 16 + rondelles	2
23	Goupille de sécurité	1
24	Capuchon en plastique	16
25	Outil	2

Montage

1. Fixez le régulateur de hauteur (16) au pied avant (8). Puis, à l'aide de vis (17 et 18), fixez le pied avant (8) au porteur avant (2).
2. Fixez le régulateur de hauteur (16) au pied arrière (9). Puis, à l'aide de vis (17 et 18), fixez le pied arrière (9) au porteur arrière (1).
3. À l'aide des vis (21) et de la goupille de sécurité (23) reliez le porteur arrière (1) au porteur avant (2).
4. À l'aide d'un adaptateur (10) et de vis (20) fixez le support pour mousse (4) au porteur avant (2).
5. Puis enfoncez le tube (7) dans le trou du support pour mousse (4) et enfoncez un rouleau en mousse (12) de chaque côté du tube (7).
6. À l'aide de vis (22) , montez le renfort (11) sur le porteur réglable (3)
7. à l'aide d'une vis autobloquante (14) et d'un boulon (15) montez le support réglable (3) sur le support avant.
8. Puis, à l'aide des vis (19) montez les poignées de maintien droite et gauche (5 et 6) sur le porteur réglable. Faites ensuite glisser les housses en mousse (13) de chaque côté des poignées de maintien (5 et 6).
9. Enfoncez les capuchons en plastique (24) au niveau des vis et écrous.



INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

GÉNÉRALITÉS

- D'une manière générale, toute personne en bonne santé peut entamer un entraînement fitness. Gardez cependant à l'esprit qu'un manque d'entraînement ne peut pas se rattraper rapidement
- Nous vous recommandons de consulter impérativement votre médecin de famille avant de commencer l'entraînement.
- L'efficacité de l'entraînement dépend de sa fréquence, de son intensité et de sa durée. Ne vous entrainez pas sur une courte période de manière intensive mais plutôt régulièrement et sur le long terme.
- L'objectif de l'entraînement est d'augmenter la forme physique générale, l'endurance et le bien-être. Celui-ci peut être atteint grâce à un entraînement régulier, au contrôle de celui-ci, à un changement d'alimentation, etc...
- L'entraînement en endurance et le renforcement musculaire mettent l'ensemble du corps à contribution en particulier le système cardio-vasculaire. L'important n'est pas d'avoir des résultats rapidement mais de s'entrainer régulièrement et sur le long terme.

C'est pourquoi, vous devez commencer doucement et ne pas vous surmener !

- Portez des chaussures et des vêtements adaptés. Ils doivent être confortables et perméables à l'air.
- Ne vous entrainez pas si vous ne vous sentez pas bien, fatigué ou exténué. Arrêtez l'exercice immédiatement si vous vous sentez faible, pris de vertiges ou de nausées, ou si vous ressentez des douleurs dans la poitrine ou des palpitations cardiaques ou tout autre symptôme. Consultez impérativement un médecin.
- Ne vous entrainez pas l'estomac plein. Vous ne devez pas manger durant l'heure précédant l'entraînement ainsi que durant l'heure suivant l'entraînement..
- Le corps perdant énormément de liquide et de minéraux lors de l'entraînement vous devez impérativement boire avant et après l'entraînement. L'idéal est de boire des jus de fruits non sucrés avec de l'eau minérale pauvre en natrium. Les boissons sucrées, les limonades et le café ne conviennent pas. Les boissons ne doivent pas être consommées glacées mais à température ambiante.

L'entraînement comporte différentes phases

1. Échauffement
2. Entraînement
3. Étirement

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

L'objectif est de préparer le corps à un entraînement intensif et d'éviter les dommages musculaires.

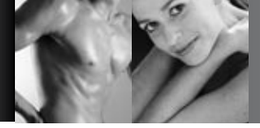
- Lors de l'étirement, vous devez commencer par des exercices faciles et augmenter graduellement la difficulté.
- Tous les muscles utilisés lors des exercices doivent être échauffés.
- Un échauffement doit durer entre 5 et 10 minutes.

Suggestions d'exercices d'échauffement :

- Marchez sur place et commencez à courir.
- Remontez les genoux lors de la marche.
- Courrez doucement sur place et remontez les jambes vers l'arrière.
- Sautez à pieds joints.
- Sautez sur un pied puis sur l'autre.
- Sautez aussi haut que possible en écartant les jambes, en relevant les bras au-dessus de la tête et en tapant des mains.
- Sautez à la corde

EXERCICES D'ÉTIREMENT

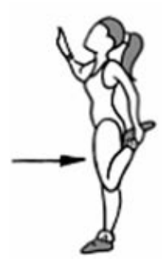
Exercices pour l'assouplissement et l'étirement du corps
Avant chaque entraînement sportif – avec ou sans appareil- les exercices d'assouplissement et d'étirement servent à échauffer l'ensemble du corps et sont particulièrement recommandés pour éviter les risques de blessures musculaires.



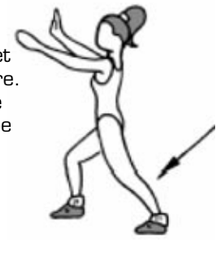
Au début de l'entraînement tous les muscles doivent être bien échauffés. Courrez sur place ou sautillez. Puis commencez les exercices d'étirement. Effectuez les mouvements des exercices d'étirement toujours lentement. Tenez les positions pendant env. 15 à -45 secondes. En cas de douleurs ou de gêne arrêtez l'exercice et consultez un médecin si les douleurs persistent.

Les exercices doivent être répétés plusieurs fois. Les exercices d'étirement après l'exercice évitent les courbatures et augmentent votre souplesse.

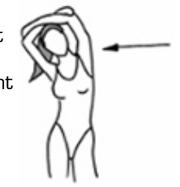
1. Cuisses :
Avec votre main droite appuyezvous contre un mur et tirez le pied gauche avec la main gauche jusqu'aux fessiers. Puis étirez la jambe droite.



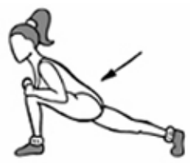
2. Mollets :
Appuyez-vous au mur à l'aide des deux mains. Pliez la jambe droite et étirez la jambe gauche vers l'arrière. Appuyez lentement le talon gauche vers le sol tout en gardant la jambe tendue. Même exercice de l'autre côté.



3. Côtés :
Tenez-vous droit et placez le bras droit derrière la tête. Avec la main gauche, tenez le coude droit et tirez légèrement vers la gauche. Les hanches restent droites. Recommencez l'exercice avec le bras gauche.

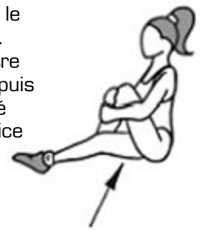


4. Hanches :
Avancez votre jambe gauche pliée vers l'avant et tendez la jambe droite vers l'arrière sans toucher le sol avec le genou. Reposez vos mains sur le genou gauche tout en maintenant le buste droit. Recommencez l'exercice avec l'autre jambe.

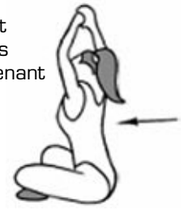


5. Tendons d'Achille :
Posez le pied gauche au sol en pliant le genou gauche. Pliez la jambe droite, posez-la sur le sol et tirez-la vers le corps. Maintenez le talon gauche à plat sur le sol tout en penchant le corps vers l'avant.

6. Cuisses:
Asseyez-vous sur le sol en gardant le dos droit et tendez la jambe droite. Ramenez la jambe gauche vers votre corps, les mains autour du genou puis reposez-la à droite sur le sol à côté de la jambe droite. Répétez l'exercice avec la jambe droite.

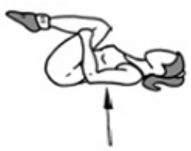


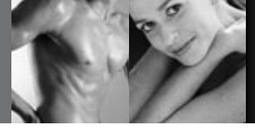
7. Dos et épaules :
Asseyez-vous sur le sol le buste droit et les jambes en tailleur. Croisez les mains et étirez-les devant vous tout en maintenant le menton levé.



8. Tendons du genou :
Asseyez-vous, jambes tendues au sol. Tendez les deux mains aussi loin que possible vers l'avant. Il est possible de tirer doucement,

9. Dos :
Appuyez la main droite sur le mollet et pliez les deux jambes. Courbez le dos et contractez les abdominaux.





ENTRETIEN ET MAINTENANCE

- Pour le nettoyage utilisez uniquement des détergents doux et une éponge humide, pas de produits agressifs.
- Contrôlez régulièrement qu'aucun dommage ou usure n'apparaisse sur le banc d'entraînement et contrôlez le serrage de tous les vis et raccords. Afin d'éviter une usure trop rapide nous vous recommandons d'huiler de temps à autre les éléments mobiles.
- Échangez les pièces défectueuses auprès de notre service client immédiatement – l'appareil ne doit pas être utilisé jusqu'à ce que le problème soit réglé. Rappelez-vous que la sueur a des effets corrosifs et ne doit pas entrer en contact avec l'appareil.

Pour tout renseignement et conseil technique notre centre de service après-vente est à votre disposition, voir SERVICE !

SERVICE

Pour toute question supplémentaire ou si vous rencontrez des difficultés lors du montage, contactez nous au numéro indiqué ci-dessous. Nous pouvons sûrement vous aider.

En cas de problème avec le banc d'entraînement, celui-ci peut être échangé ou réparé gratuitement pendant la période de garantie auprès du service après-vente dont l'adresse est indiquée ci-dessous. Veuillez garder à l'esprit que l'appareil au complet (il ne doit manquer aucune pièce du contenu de la livraison) doit être remis à l'entreprise d'expédition.

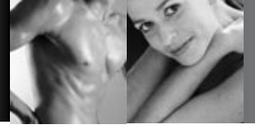
Veuillez garder à l'esprit qu'étant donné le poids de l'appareil il n'est pas possible de le renvoyer par la poste. Afin d'éviter tout désagrément, contactez-nous au préalable.

Nous vous conseillons avec plaisir.

Pour tout renseignement et conseil technique la hotline de notre service après-vente est à votre disposition :

Suisse :
RC Sportgeräte Service
Fuchsbühlstr. 6
8580 Amriswill/Thurgau
Tel.: 0 800/11 66 88
swiss@rc-sportgeraete.de

En cas de retour merci de ne pas oublier de joindre l'ensemble des accessoires, la notice de montage, d'utilisation et les instructions d'entraînement, la carte de garantie et l'emballage original.



La garantie est valable pour une durée de trois ans à dater du jour de l'achat ou de la livraison effective des articles. Elle ne peut être reconnue valable que sur production du bon de caisse et du bon de garantie dûment renseigné. Il est donc indispensable de conserver ces deux documents.

Le fabricant s'engage à traiter gratuitement toute réclamation relative à un problème de matériel ou à un défaut de fabrication, en se réservant le droit d'opter à sa convenance entre une réparation, un échange, ou un remboursement en espèces. La garantie ne s'applique pas aux dommages survenus à l'occasion d'un accident, d'un événement imprévu (foudre, inondation, incendie, etc.), d'une utilisation inappropriée ou d'un transport sans précaution, d'un refus d'observer les recommandations de sécurité ou d'entretien, ou de toute forme de modification ou de transformation inappropriée.

La garantie pour les pièces d'usures et consommables (comme par exemple les ampoules, les batteries ou les pneus) est valable 6 mois dans le cadre d'une utilisation normale et conforme. Les traces d'usures causées par une utilisation quotidienne (rayures, bosses) ne sont pas considérées comme des problèmes couverts par la garantie.

L'obligation légale de garantie du fournisseur n'est pas limitée par la présente garantie. La durée de validité de la garantie ne peut être prolongée que si cette prolongation est prévue par des dispositions légales. Dans les pays où les textes en vigueur prévoient une garantie (obligatoire) et/ou une obligation de tenue de stock de pièces détachées, et/ou une réglementation des dédommagements, ce sont les obligations minimum prévues par la loi qui seront prises en considération. L'entreprise de service après-vente et le vendeur déclinent toute responsabilité relative aux données contenues et aux réglages effectués par le dépo-sant sur le produit lors de l'envoi en réparation.

Après l'expiration de la durée de garantie, il vous est toujours possible d'adresser les appareils défectueux aux services après-vente à des fins de réparation. Mais en dehors de la pé-riode de garantie, les éventuelles réparations seront effectuées à titre onéreux. Au cas où les réparations seraient payantes, vous serez avertis auparavant.

Adresses des points de SAV :	RC-Sportgeräte • Fuchsbühlstraße 6 • CH-8580 Amriswil / Thurgau
Hotline :	0800 / 11 66 88 (Lundi–Vendredi 8.°°–17.°° heures)
Désignation du fabricant/de l'importateur :	Royalbeach Spiel- & Sportartikel Vertriebs GmbH Watzmannstr. 1 • D-83417 Kirchanschöring
Courriel :	swiss@rc-sportgeraete.de
Désignation du produit :	Appareil de musculation pour le dos
N° d'identification du produit/du fabricant :	33370
N° d'article :	17835
Période de promotion :	03/2010
Nom et siège social de l'entreprise :	ALDI SUISSE AG • Verwaltungsgebäude Z Postfach 150 • CH-8423 Embrach-Embraport

Explication de la défaillance constatée : . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Nom de l'acheteur : . . . . . .

Code postal/Vill : . . . . . Rue : . . . . . .

Tél./courriel : . . . . . .

Signature : . . . . . .

SOMMARIO

Informazioni generali

Avvertenze per la sicurezza 4
Imballo 4
Smaltimento 4

L'attrezzo per allenamento

Dotazione 5
Elenco dei componenti 6/7

Il montaggio in 9 fasi 6

Indicazioni per l'allenamento

Come eseguire un corretto allenamento 8
Esercizi di riscaldamento 8
Esercizi di allungamento 8/9

Ulteriori informazioni

Cura e manutenzione 10
Servizio di assistenza 10
Garanzia/Scheda di garanzia. 11

Spiegazione dei simboli

INDICAZIONE
Questo simbolo richiama l'attenzione su informazioni e indicazioni importanti durante la lettura delle istruzioni per l'uso.

ATTENZIONE
Questo simbolo contiene indicazioni importanti per evitare di danneggiare l'attrezzo.

AVVERTENZA
Questo simbolo contiene indicazioni importanti per evitare danni alle persone (lesioni).

INDICAZIONI DI SICUREZZA

Tuttavia, si prega di osservare le seguenti indicazioni per evitare incidenti.

- Evitare temperature elevate, umidità e schizzi di acqua.
- Posizionare la panca multifunzione su una base solida e in piano. L'attrezzo deve essere stabile. Pareggiare eventuali irregolarità del pavimento.
- Verificare che sia disponibile spazio libero sufficiente in ogni direzione attorno all'attrezzo (almeno 1 metro).
- Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile sottoporsi a visita medica per rilevare eventuali problemi cardiaci, circolatori oppure ortopedici.
- Un allenamento errato ed eccessivo può nuocere alla salute.
- Effettuare verifiche periodiche dell'integrità dell'attrezzo e dell'assenza di danni per mantenerne la sicurezza. Sostituire immediatamente le parti difettose come, ad esempio, i giunti. L'attrezzo non deve essere utilizzato fino a quando non è stata eseguita la riparazione.
- Controllare regolarmente viti e dadi.
- I bambini devono esercitarsi con l'attrezzo solo in caso di sviluppo psicofisico adeguato e devono essere istruiti a un uso corretto dell'attrezzo.
- Gli attrezzi per allenamento non sono in alcun caso da considerarsi dei giocattoli.
- In caso di cessione a terzi della panca multifunzione, accludere sempre le istruzioni per il montaggio e per l'allenamento. Solo in questo modo potrà essere garantito un utilizzo sicuro da parte del nuovo proprietario.
- Le istruzioni di montaggio e allenamento serviranno anche per effettuare l'ordine delle parti di ricambio.
- Assicurarsi di leggere e osservare le seguenti precauzioni prima di utilizzare l'attrezzo.
- Le donne in gravidanza devono prestare particolare attenzione.
- Indossare abiti comodi e pratici durante l'allenamento.
- L'attrezzo per allenamento è previsto per essere utilizzato da una persona alla volta.
- Prima di utilizzare l'attrezzo per allenamento, eseguire sempre esercizi di riscaldamento. Quindi iniziare con calma l'allenamento e aumentare il carico fino a raggiungere il livello di prestazione desiderato.
- Interrompere immediatamente l'esercizio in caso di spossatezza o vertigini, conati di vomito, dolori al petto o se si verificano palpitazioni o altri sintomi. In tal caso, consultare assolutamente un medico.
- L'utente si assume tutti i rischi connessi all'utilizzo dell'attrezzo. Il produttore e il rivenditore non si assumono alcuna responsabilità per lesioni che possono verificarsi in seguito a un utilizzo improprio dell'attrezzo.

IMBALLAGGIO

Materiali ecologici riciclabili:

- imballo esterno in cartone
- pezzi sagomati in polistirolo espanso (PS) senza CFC
- pellicole e sacchetto in polietilene (PE)
- bande di fissaggio in polipropilene (PP)

SMALTIMENTO

Smaltire il prodotto in conformità con le norme ecologiche.

PANCA DORSALE

- Panca dorsale pieghevole in acciaio resistente
- Ambito di impiego: rafforzamento della muscolatura dorsale
- Movimento guidato in modoergonomico, maniglie di sostegno, poggia-gambe imbottiti

- Dimensioni (aperta): 100 x 61 x 98,5 cm
- Chiusa: 33,5 x 61 x 137 cm
- Peso ca. 12 Kg
- Peso max utente 100 Kg

Importante

Prima dell'utilizzo dell'attrezzo, leggere attentamente le istruzioni per il montaggio e per l'allenamento, oltre alle indicazioni di sicurezza. Sarà così possibile utilizzare tutte le funzioni in modo sicuro e affidabile. Conservare questo manuale. Potrà risultare utile da consultare. Qualora l'attrezzo venisse ceduto a terzi, allegare le istruzioni per il montaggio e l'allenamento.

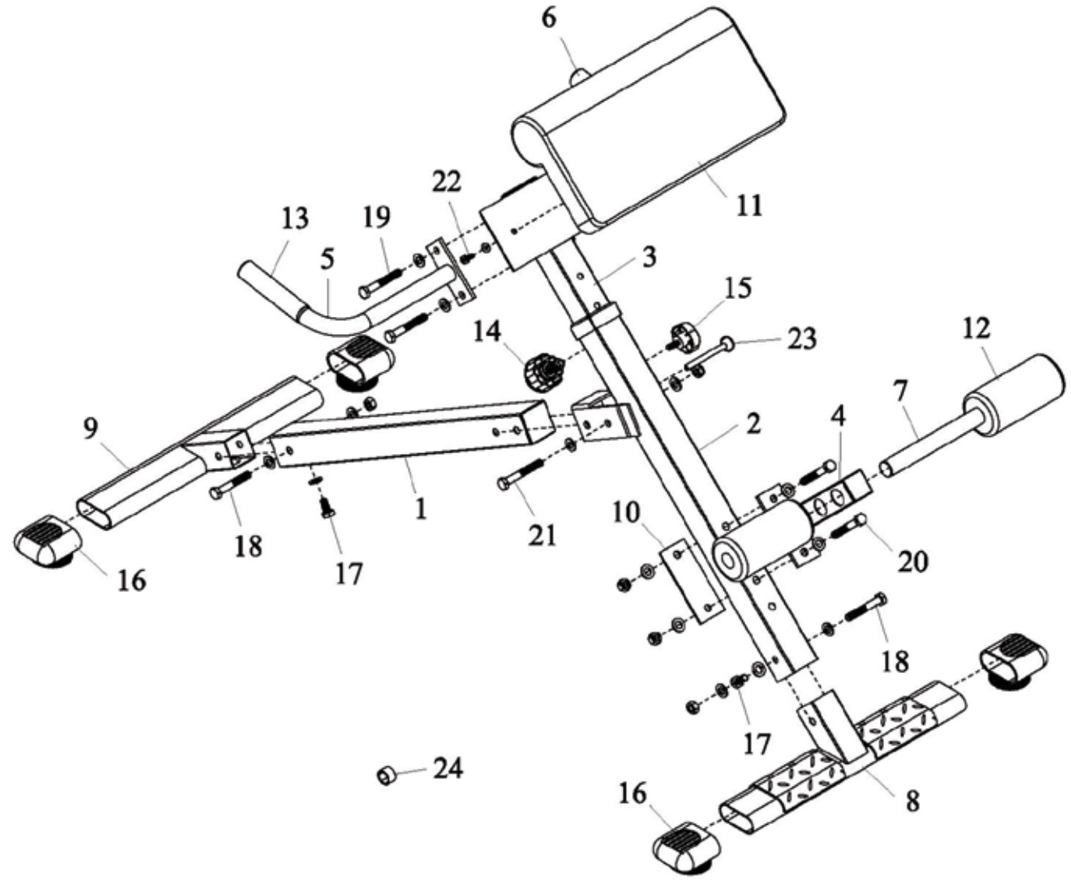
Hotline:

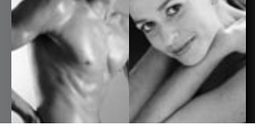
In caso di informazioni tecniche o di suggerimenti riguardanti questo attrezzo, Vi preghiamo di rivolgerVi alla nostro numero telefonico del servizio di assistenza Hotline oppure di inviarci un'e-mail.

→ Telefono: 08 00 / 11 66 88 (Lundi – Vendredi 8.°°–17.°° heures)
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

→ Ordinazione di pezzi di ricambio:
Indicare assolutamente la definizione esatta dell'attrezzo ed il numero dell'articolo!
→ Definizione dell'attrezzo: Panca Dorsale
Art.-Nr.: 33370
Azione: 03/2010

Prima di iniziare a montare l'attrezzo, dare un'occhiata alla fotografia riportata sotto e acquisire familiarità con le singole parti contrassegnate.





Numero	Descrizione	Quantità
1	Supporto posteriore	1
2	Supporto anteriore	1
3	Supporto regolabile	1
4	Sostegno per poliuretano espanso	1
5	Maniglia di sostegno sinistra	1
6	Maniglia di sostegno destra	1
7	Tubo	1
8	Piede d'appoggio anteriore	1
9	Piede d'appoggio posteriore	1
10	Estensore	1
11	Cuscino	1
12	Rullo in poliuretano espanso	2
13	Rivestimento in poliuretano espanso	2

Numero	Descrizione	Quantità
14	Vite di regolazione	1
15	Bullone	1
16	Dispositivo per la messa in piano	4
17	Vite M10 x 20 + rondella	2
18	Vite M10 x 65 + 2 rondelle + dado	2
19	Vite M10 x 70 + 2 rondelle + dado	2
20	Vite M10 x 75 + 2 rondelle + dado	2
21	Vite M10 x 75 + 2 rondelle + dado autobloccante	1
22	Vite M6 x 16 + rondella	2
23	Perno di sicurezza	1
24	Tappini in plastica	16
25	Attrezzo	2

MONTAGGIO

1. Fissare il dispositivo per la messa in piano (16) al piede di appoggio anteriore (8). Quindi, usando le viti (17 e 18), fissare il piede di appoggio anteriore (8) al supporto anteriore (2).

2. Fissare il dispositivo per la messa in piano (16) al piede di appoggio posteriore (9). Usare le viti (17 e 18) per fissare il piede di appoggio posteriore (9) al supporto posteriore (1).

3. Usare le viti (21) e il perno di sicurezza (23) per unire il supporto posteriore (1) al supporto anteriore(2).

4. Fissare il sostegno per poliuretano espanso (4) al supporto anteriore (2) usando l'estensore (10) e la vite (20).

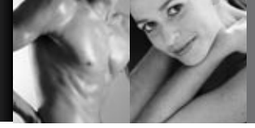
5. Inserire il tubo (7) nel foro del sostegno per poliuretano espanso (4) e inserire un rullo in poliuretano espanso (12) su ciascun lato del tubo (7).

6. Montare il cuscino (11) sul supporto regolabile (3) fissandolo con le viti (22).

7. Montare il supporto regolabile (3) al supporto anteriore fissandolo con la vite di regolazione (14) e il bullone (15).

8. Montare le maniglie di sostegno sinistra e destra (5 e 6) sul supporto regolabile (3) e fissarle con le viti (19). Applicare il rivestimento in poliuretano espanso (13) sull'estremità di ciascuna maniglia di sostegno (5 e 6).

9. Applicare i tappini in plastica (24) sulle viti e sui dadi.



INDICAZIONI PER L'ALLENAMENTO

DISPOSIZIONI GENERALI

- Normalmente, ogni persona sana può iniziare a eseguire un allenamento fitness. Tuttavia, è necessario tenere a mente che non si annullano in breve tempo le conseguenze di una lunga sedentarietà.
- È consigliabile consultare sempre il proprio cardiologo prima di iniziare l'allenamento.
- I risultati dell'allenamento dipendono dalla frequenza, dall'intensità e dalla durata dell'allenamento stesso. Non eseguire tante sessioni di allenamento in breve tempo. È preferibile allenarsi in modo costante e regolare.
- L'obiettivo dell'allenamento è il miglioramento dello stato generale di fitness, della resistenza e del benessere. Ciò si ottiene mediante un allenamento regolare, il controllo dell'allenamento, la modifica dell'alimentazione e così via.
- Un allenamento per migliorare la forza e la forma fisica coinvolge l'intero corpo, ma in particolare il cuore e la circolazione. Non è importante ottenere risultati velocemente, ma eseguire un allenamento costante e regolare.

Quindi, iniziare lentamente ed evitare gli eccessi!

- Indossare calzature e abiti adeguati che siano traspiranti e comodi.
- Non allenarsi, quando ci si sente indisposti, stanchi o spossati. Interrompere immediatamente l'esercizio in caso di spossatezza, vertigini, conati di vomito o dolori al petto oppure se si verificano palpitazioni insolite o altri sintomi. In tal caso, consultare assolutamente un medico.
- Non esercitarsi a stomaco pieno. Non assumere pasti almeno un'ora prima e un'ora dopo l'allenamento.
- Poiché il corpo perde liquidi e sali minerali durante l'allenamento, è necessario assumere sempre liquidi prima e dopo le sessioni. Bere possibilmente succhi di frutta non zuccherati con acqua minerale iposodica. Non sono adatte le bevande zuccherate, le limonate e il caffè. Le bevande non devono essere bevute ghiacciate ma a temperatura ambiente.

L'allenamento si compone di diverse fasi

1. Riscaldamento
2. Allenamento
3. Rilassamento

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

L'obiettivo è quello di preparare il corpo all'allenamento impegnativo ed evitare lesioni muscolari.

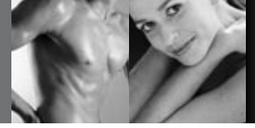
- Durante lo stretching è necessario iniziare con esercizi leggeri e incrementarne gradualmente l'intensità.
- È necessario riscaldare tutti i muscoli che verranno impegnati negli esercizi.
- È consigliabile che il riscaldamento duri tra 5 e 10 minuti.

Suggerimenti per gli esercizi di riscaldamento

- Marciare sul posto e iniziare gradualmente ad accelerare il ritmo fino a correre sul posto.
- Durante la marcia, sollevare le ginocchia.
- Correre lentamente sul posto e lanciare le gambe indietro.
- Saltellare su entrambi i piedi.
- Saltellare alternativamente sul piede destro e sul piede sinistro.
- Saltare più in alto possibile, divaricando le gambe, sollevando le braccia sopra la testa e battendo le mani.
- Saltare alla corda.

ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO

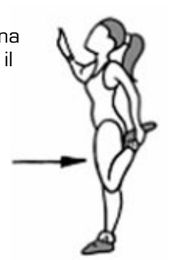
Esercizi per il rilassamento e l'allungamento del corpo
Da un punto di vista di scienza dello sport, prima di iniziare qualunque allenamento sportivo, con o senza attrezzi, è consigliabile eseguire esercizi di rilassamento e allungamento per assicurare il riscaldamento dell'intero corpo e prevenire lesioni muscolari.



All'inizio dell'allenamento tutti i muscoli devono essere ben riscaldati. Correre sul posto oppure saltellare in modo rilassato. Quindi, iniziare a eseguire gli esercizi di allungamento. Muoversi sempre lentamente quando si esegue o si conclude uno degli esercizi di allungamento descritti. Mantenere la posizione raggiunta per circa 15-45 secondi. In caso di comparsa di dolore o malessere, terminare l'esercizio e, in caso di dolore prolungato, consultare un medico.

Gli esercizi devono essere ripetuti più volte. L'allungamento dopo l'allenamento previene l'insorgenza di dolori muscolari e aumenta la mobilità.

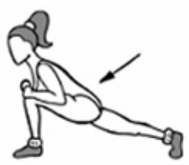
1. Quadricipite femorale
Appoggiarsi con la mano destra a una parete e con la mano sinistra tirare il piede sinistro verso il gluteo. Quindi, eseguire l'esercizio con la gamba destra.



2. Polpacci
Appoggiarsi con entrambe le mani alla parete. Piegare la gamba destra e allungare indietro la gamba sinistra mantenendola tesa. Spingere lentamente verso terra il tallone sinistro mantenendo la gamba tesa. Eseguire lo stesso esercizio con la gamba destra.

3. Muscoli laterali
Stando in piedi, portare il braccio destro dietro la testa. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e inclinarsi leggermente verso sinistra. Il bacino resta fermo. Ripetere l'esercizio con il braccio sinistro.

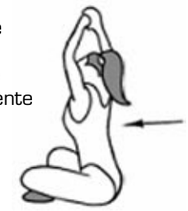
4. Anche
Appoggiare il piede sinistro a terra e piegare ad angolo retto la gamba sinistra allungando all'indietro la gamba destra, senza farle toccare il pavimento con il ginocchio. Appoggiarsi con entrambe le braccia al ginocchio sinistro e mantenere la parte superiore del corpo eretta. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



5. Tendine di Achille
Appoggiare il piede sinistro a terra e piegare ad angolo retto la gamba sinistra. Piegare la gamba destra, appoggiarla a terra e richiamarla sotto il corpo. Spingere il tallone sinistro contro il pavimento e spostare il busto in avanti.

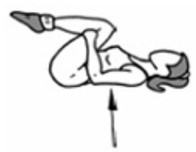
6. Quadricipite femorale
Sedersi a terra con il busto eretto e allungare la gamba destra. Con entrambe le mani afferrare la gamba sinistra per il ginocchio, tirarla verso il corpo e posizionare il piede sinistro a terra a destra della gamba destra.
Ripetere l'esercizio con la gamba destra.

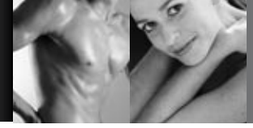
7. Schiena e spalle
Sedersi a terra con il busto eretto e le gambe incrociate. Afferrarsi le mani e allungarle sopra la testa, stendendo le braccia, e sollevare contemporaneamente il mento.



8. Parte posteriore del ginocchio
Sedersi a terra con il busto eretto e le gambe allungate. Con entrambe le mani afferrare le gambe allungandosi in avanti il più possibile. È possibile incrementare l'allungamento con cautela.

9. Regione lombare
Appoggiare la mano destra sul polpaccio e piegare a fondo entrambe le gambe. Incurvare la schiena ed eseguire la retroversione del bacino.





CURA E MANUTENZIONE

- Per la pulizia utilizzare solo detergenti neutri e una spugna umida. Non utilizzare sostanze corrosive.
- Controllare regolarmente la panca per allenamento per rilevare eventuali danni o segni di usura e verificare il corretto serraggio di tutte le viti e dei giunti. Ogni tanto è consigliabile oliare leggermente le parti mobili per impedirne un'usura precoce.
- Contattare immediatamente il nostro servizio clienti per far sostituire le parti difettose. L'attrezzo non dovrà essere utilizzato fino a quando non sarà stata eseguita la riparazione. Notare che il sudore ha un effetto corrosivo e non dovrebbe entrare in contatto con l'attrezzo.

Per informazioni e consigli di natura tecnica, è possibile rivolgersi al nostro centro per l'assistenza. Vedere la sezione SERVIZIO DI ASSISTENZA.

SERVIZIO DI ASSISTENZA

In caso di ulteriori dubbi oppure di difficoltà di montaggio, è possibile chiamare il nostro numero indicato di seguito. Saremo sicuramente in grado di fornire un aiuto.

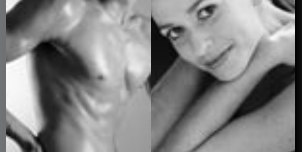
Qualora si verificassero problemi con la panca per allenamento, durante il periodo di garanzia sarà possibile rivolgersi all'indirizzo del servizio di assistenza riportato di seguito per ottenerne la riparazione o la sostituzione gratuita. Si prega di notare che in caso di ritiro dell'attrezzo completo (nella spedizione non dovrà mancare alcuna parte), la confezione dovrà essere consegnata a uno spedizioniere.
Notare anche che non è possibile effettuare una restituzione a mezzo posta, a causa del peso. Per evitare fastidi, si consiglia di contattarci prima di effettuare la spedizione.

Saremo lieti di fornire suggerimenti utili.

Per informazioni e consigli di natura tecnica, è possibile rivolgersi al nostro numero verde per l'assistenza.

Svizzera:
RC Sportgeräte Service
Fuchsbühlstr. 6
8580 Amriswill/Thurgau
Tel.: 0 800/11 66 88
swiss@rc-sportgeraete.de

In caso di eventuale restituzione, non scordare di accludere tutti gli accessori, le istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento, la scheda di garanzia e la confezione originale.



GARANZIA

Il periodo di garanzia ha una durata di 3 anni e inizia il giorno dell'acquisto o della consegna della merce. Perché i diritti di garanzia abbiano validità è assolutamente necessario presentare lo scontrino relativo all'acquisto e riempire la scheda della garanzia. Conservare quindi sia lo scontrino che la scheda della garanzia!

Il produttore garantisce la risoluzione gratuita di casi di mancanze riconducibili a difetti di materiale o di fabbricazione attraverso la riparazione, la sostituzione o il rimborso, a discrezione del produttore stesso. La garanzia non si estende a danni causati da incidenti, eventi imprevisti (problemi causati da fulmini, acqua, fuoco ecc.), uso o trasporto non conforme, mancato rispetto delle prescrizioni di sicurezza e/o di manutenzione o da altro tipo di uso o modifiche diversi da quelli conformi.

Il periodo di garanzia per i componenti soggetti ad usura e le parti di consumo in caso di utilizzo normale e conforme (ad es. lampade, batterie, pneumatici etc.) dura 6 mesi. Le conseguenze dell'utilizzo quotidiano (graffi, ammaccamenti) non sono coperte da garanzia.

L'obbligo di garanzia da parte del rivenditore stabilito per legge non viene limitato dalla presente garanzia. Il periodo di garanzia può essere esteso soltanto se una norma di legge lo prevede. Nei paesi nei quali la legge prescrive una garanzia (obbligatoria) e/o una disponibilità a magazzino di ricambi e/o una regolamentazione per il rimborso dei danni, valgono le condizioni minime stabilite dalla legge. Il servizio assistenza e il rivenditore non sono in alcun modo responsabili in caso di riparazione per eventuali dati o impostazioni salvate sul prodotto dall'utente.

Anche dopo la scadenza del periodo di garanzia è possibile inviare gli apparecchi difettosi al servizio di assistenza a scopo di riparazione. In questo caso i lavori di riparazione verranno effettuati a pagamento. Nel caso in cui la riparazione o il preventivo non fossero gratuiti, verrà informato in anticipo.

Indirizzo(i) assistenza:	RC-Sportgeräte • Fuchsbühlstraße 6 • CH-8580 Amriswil / Thurgau
Numero verde:	0800 / 116688 (Lunedi–Venerdi 8.°°–17.°°)
Denominazione produttore/importatore:	Royalbeach Spiel- & Sportartikel Vertriebs GmbH Watzmannstr. 1 • D-83417 Kirchanschöring
e-mail:	swiss@rc-sportgeraete.de
Denominazione del prodotto:	Panca Dorsale
Numero identificativo prodotto/produttore:	33370
Numero articolo:	17835
Periodo azione:	03/2010
Azienda e sede del rivenditore:	ALDI SUISSE AG • Verwaltungsgebäude Z Postfach 150 • CH-8423 Embrach-Embrapor

Descrizione del difetto: . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Nome dell'acquirente: . . . . . .

CAP/Città: . . . . . Indirizzo: . . . . . .

Tel./e-mail: . . . . . .

Firma: . . . . . .